Curso

Diante do Estresse e da Ansiedade: o que fazer?

Danilo Rosas

O CURSO

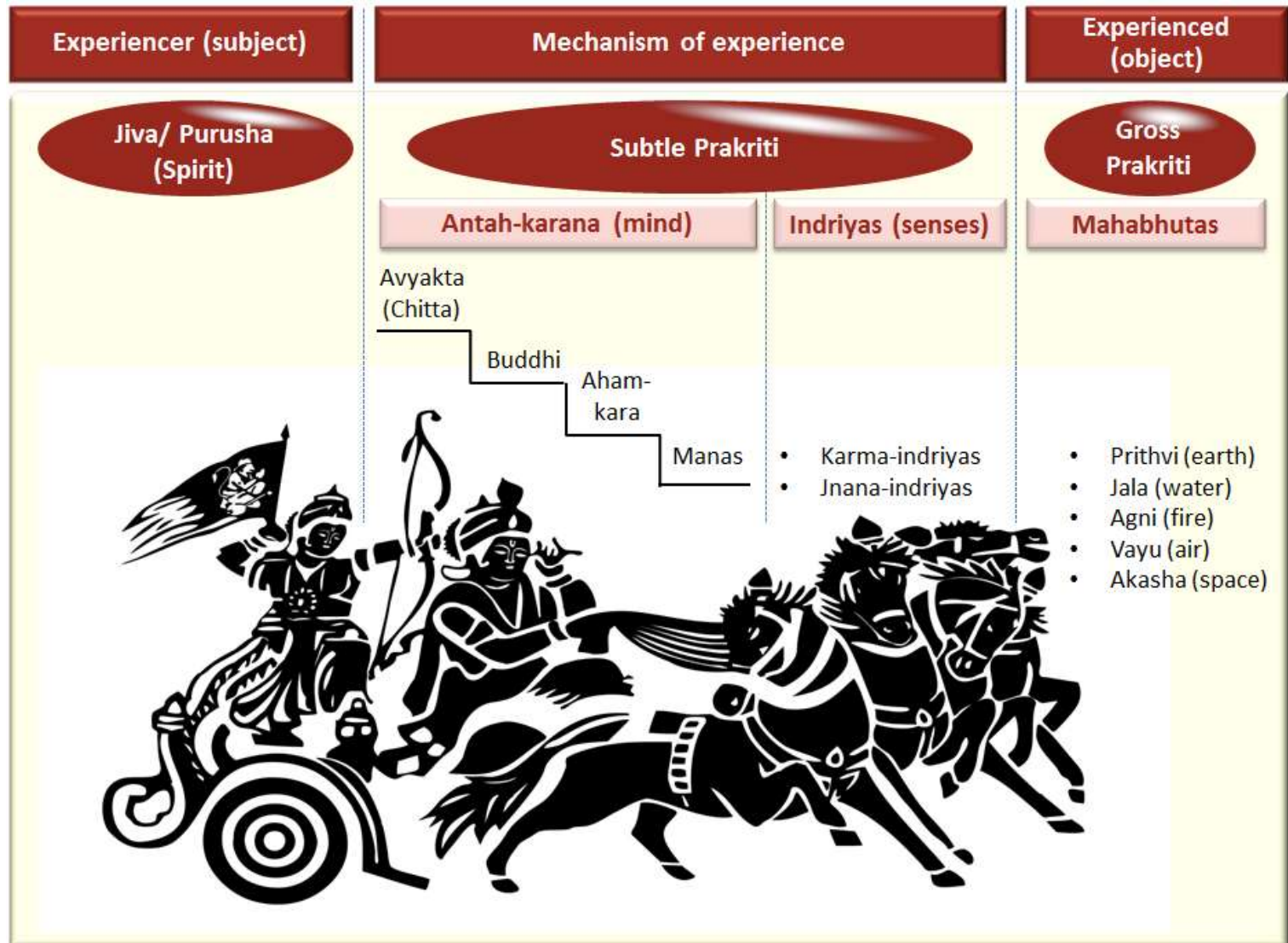
Diante do Estresse e da Ansiedade: o que fazer?

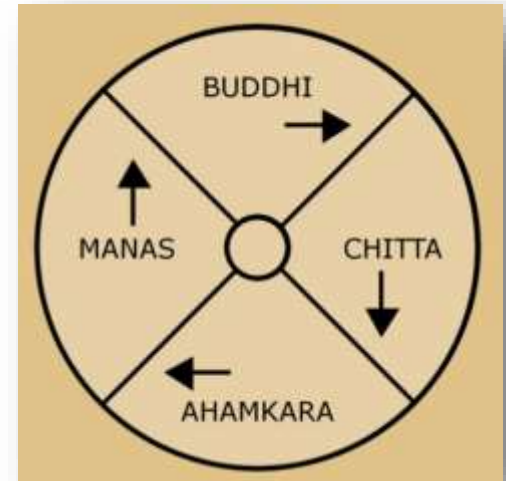
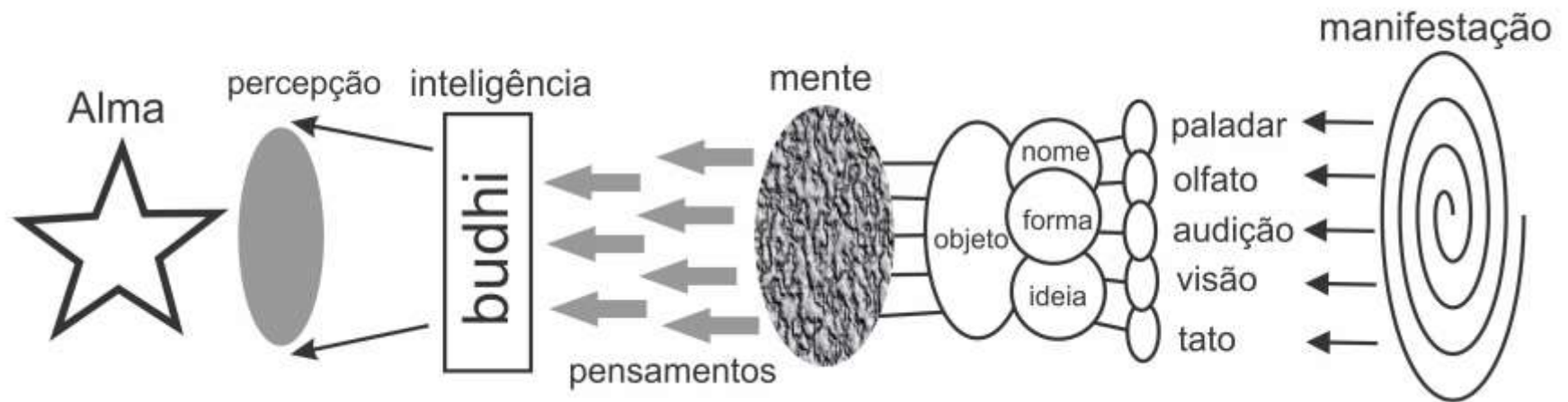
- **Módulo 01:** O mundo é criado pela mente. Características e funcionamento da mente.
- **Módulo 02:** A biologia das emoções. O estresse e ansiedade são emoções úteis.
- **Módulo 03:** Respirar é viver! A respiração consciente para manter uma mente estável.
- **Módulo 04:** Meditação: o que é? Porque a meditação é uma das principais ferramentas para a saúde mental.
- **Módulo 05:** A vida é um fluir. Somos a natureza.

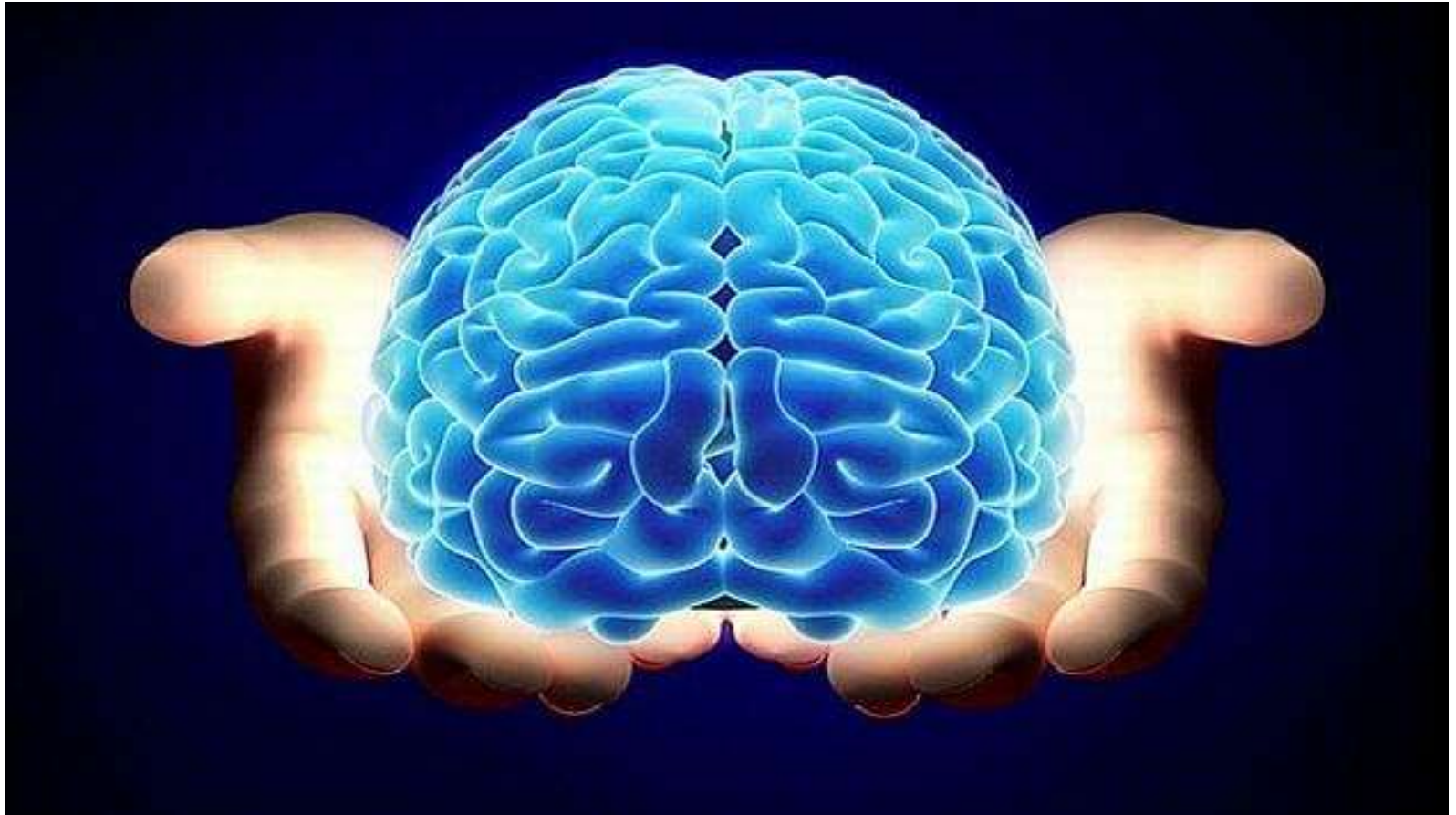
As Raízes da Ansiedade

1. **A Mente – Tudo é criado pela mente**
2. **A Individualidade – O Ego**
3. **A Identificação – O Apego**

Quem Somos

Experiencer (subject)
Mechanism of experience
Experienced (object)
Jiva/ Purusha (Spirit)
Subtle Prakriti
Gross Prakriti
Antah-karana (mind)
Indriyas (senses)
Mahabhutas
Avyakta (Chitta)
Buddhi
Aham-kara
Manas
• Karma-indriyas
• Jnana-indriyas
• Prithvi (earth)
• Jala (water)
• Agni (fire)
• Vayu (air)
• Akasha (space)

Como Percebemos o Mundo

- **Mente (Manas)** – Um silo de memórias
  - Memórias evolucionárias
  - Memórias genéticas
  - Memórias conscientes, subconscientes e inconscientes
- **Ego (Ahamkara)** – A identidade. Homem, mulher, nacionalidade, profissão etc. O intelecto trabalha para manter a identidade, abastecido pelas memórias.
- **Inteligência (Budhi)** – O discernimento
- **Consciência (Citta)** – Aquele que observa. Imaterial.

Resumo
da Estrutura de Percepção

O que é a Mente

Natureza, Conceitos e Dimensões da Mente

A Mente

O que é a Mente:

- A Expressão do Observador, da Testemunha, da Alma
- É a Manifestação Individual da Mente Cósmica
- É Matéria Sutil

CARACTERÍSTICAS DA MENTE

“A mente não pára, se ela parar, acontece a iluminação.”

Zen Budismo

Primeiro - ela é amplamente automática, é rápida e está além do tempo e do espaço

Segundo - a mente está sempre se movendo. Se ela parar, não consegue funcionar

Terceiro - a mente funciona com contrastes. Os extremos.

Quarto – A prioridade é a sobrevivência. Tudo é condicionado

Quinto - a mente é tão material quanto o corpo, apenas mais sutil

A Mente

O Corpo é a Manifestação da Mente

- Controla-se a mente, controla-se o corpo
- A face é a expressão dos pensamentos e os olhos a janela da alma
- A existência é uma conexão da mente com o objeto
- A primeira causa das doenças, são os maus pensamentos
  - Quando se agita a mente, o corpo se agita e a distribuição de **Energia Vital (PRANA)** se altera. A comida não é digerida adequadamente, sistema imunológico não funciona bem e o discernimento diminui. Se a causa inicial da doença é removida, todas as doenças desaparecerão.

A Mente e a Energia Vital

A Relação da Mente com a Energia Vital (Prana)

- Onde há Prana há Mente. Prana digere a comida que transforma-se em energia e vai para o cérebro
- Prana e Mente é como a flor e o perfume, um relacionamento de apoiar e ser apoiado
- O Prana é controlado pela Respiração Consciente
- A Mente é feita de Prana e Alimento
  - **A qualidade da mente é a qualidade do alimento**

As Flutuações e as Impressões da Mente

- Movimentos, Flutuações, Pensamentos (Vrttis)

- **O PENSAMENTO CRIA O MUNDO.** É nossa prisão. Nos pensamentos moram os desejos que geram as Impressões

- Impressões (Samskaras) e as Tendências (Vasanas)

- Más impressões são os verdadeiros inimigos
- Boas impressões são adquiridas com treino, práticas – Sadhana
- Impressões geram Tendências

A Mente e suas Tendências

Tedências (Vasanas – os Desejos Sutis)

- A árvore, os galhos, as folhas e frutas estão contidas em uma forma sutil na semente. O vasana espreita na mente.
- As tendências causam a servidão, condicionamentos

- **Como Destruir**
  - Através do controle das ações, do controle dos sentidos. A escolha exercida sobre os pensamentos e ações no nível da expressão.
  - Detendo a causa-raiz do movimento. A disciplina nos pensamentos enquanto eles surgem.

O que é Apego

Três importantes fatores compõem o apego:

1. Prazer
2. Subjetividade
3. Envolvimento Emocional

O que é Apego

1. **PRAZER**

O prazer requere a concomitante disponibilidade de:

- O Objeto do Prazer,
- Instrumento Apropriado para Apreciar o Prazer,
- Disposição Mental.

Três fatores sempre mutantes, que tornam o prazer ocasional e passageiro. Para o desapego deve-se conhecer este fato, **a vulnerabilidade do prazer.**

O que é Apego

2. SUBJETIVIDADE

A subjetividade colocada sobre o objeto, nasce quando deposito minha segurança, meu preenchimento, minha felicidade nos objetos e não alcanço uma visão objetiva deles. Concedo uma qualidade extra, que na realidade eles não tem. Dinheiro como dinheiro e não como segurança; Casa como casa, não como fonte de felicidade; Pessoas como pessoas, não como extensão de mim mesmo pela posse; Carro como veículo, não como Status; Etc.

Para se obter Desapego, primeiro é necessário desenvolver a capacidade ver as coisas como elas são. A subjetividade me leva ao envolvimento emocional.

O que é Apego

3. ENVOLVIMENTO EMOCIONAL

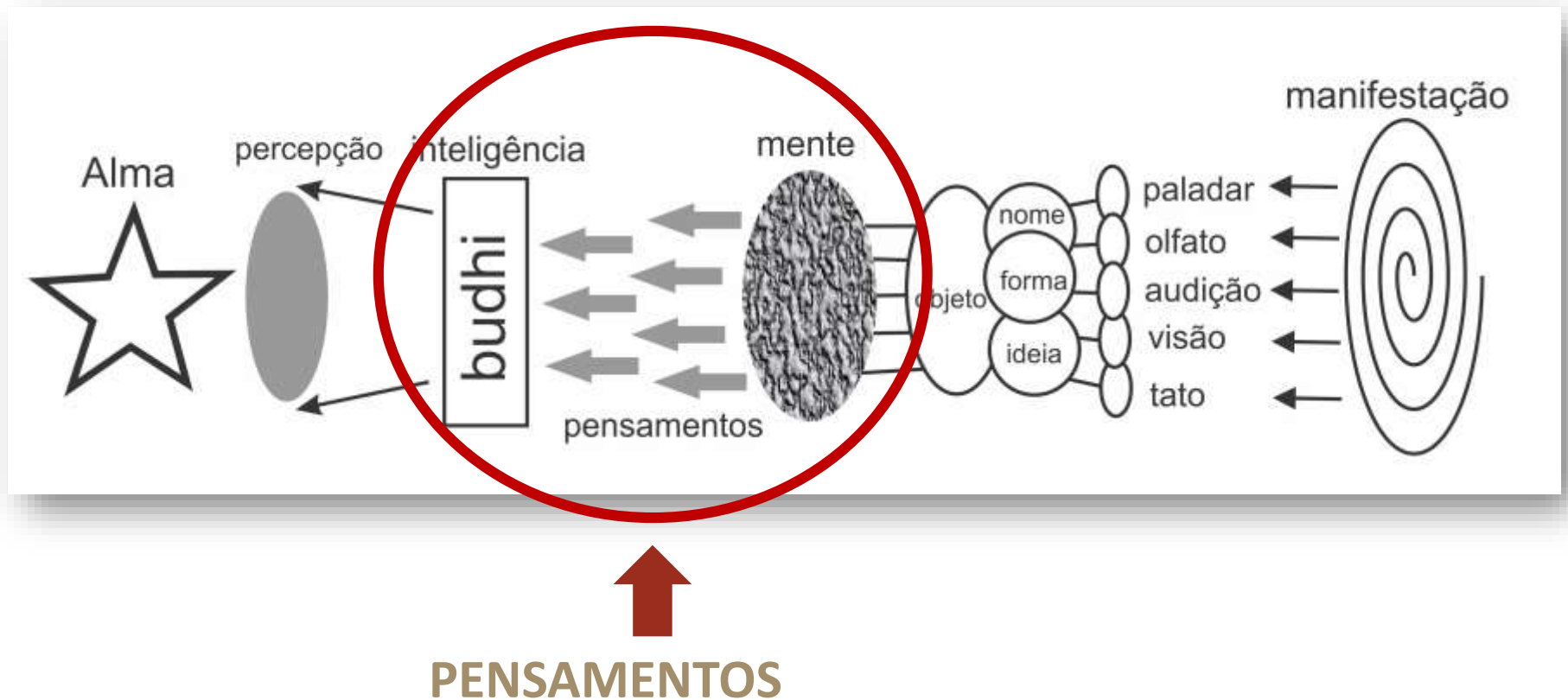
Quando estou sob o controle do meu Ego, estabeleço uma relação de ganho com os objetos em diversos níveis que somado as subjetividades criam um envolvimento emocional. Este envolvimento cria uma ligação mais profunda entre o observado e observador. Isto reforça ainda mais o apego a qualquer objeto. Lembrando que o apego se desenvolve a qualquer tipo de objeto grosseiro ou sutil, isto é, de uma casa a uma ideia ou pensamento.

O que é Desapego

Desapego é um estado mental ocasionado pela compreensão e não forçado com a autonegação ou privação. Quando compreendo a prisão desaparece, vejo as coisas como são e não há envolvimento emocional como o objeto. Este estado é chamado de desapego em relação aos sentidos.

O Poder do Pensamento

A Estrutura da Percepção

Alma
percepção
inteligência
budhi
mente
pensamentos
objeto
nome
forma
ideia
paladar
olfato
audição
visão
tato
manifestação

1

O PENSAMENTO – SUAS PROPRIEDADES FÍSICAS

O Pensamento
Suas Propriedades Físicas

1. A velocidade do pensamento supera a da luz e são inúmeros
2. Os pensamentos ficam registrados no Espaço (Registros Akásicos)
3. Um pensamento é tão sólido quanto uma pedra
4. O pensamento é uma força fornecida por alimentos
5. O mundo nada mais é do que a materialização de formas pensadas
6. A amargura ou a ternura não estão nos objetos, mas na mente, no sujeito, no seu modo de pensar

O Controle do Pensamento
Métodos Positivos

Um resumo para pensar claramente, estabilizar os pensamentos e cristalizá-los pelo raciocínio, reflexão profunda e meditação

1. Aclare as ideias repetidas vezes;
2. Silencie os pensamentos. Faça introspecção em locais solitários;
3. Purifique seus pensamentos. Acumule pensamentos que inspiram. Afaste todos os pensamentos estranhos que não têm relação com o assunto que tens em mente nesse momento
4. Não permita que os pensamentos surjam desordenadamente. Deixe que apenas uma onda de pensamento se forme de cada vez;